Rok II luty Nr. 2

STRZELCZYNI W DOMU I ŚWIETLICY

„W zdrowem ciele — zdrowy duch"

Znamy już wszyscy napamięć to hasło, powtarzane wszędzie tak często, przy każdej sposobności. Ale mimo to, że stało się takie oklepane nie straciło nic na wartości. Wiele przysłów, tych owoców mądrości narodów, z biegiem lat musiało ulec reformie i przystosować się do ducha czasu. Ono, choć znane było już na kilka wieków przed Chrystusem, zachowało do dziś swe znaczenie.

Czem jest zdrowie dla człowieka wiedziano już dawno, przed tysiącami lat, choć nie znane były wówczas dzisiejsze sposoby jego zachowania i racjonalnej pielęgnacji. Wiemy jak wysoko stała higjena i kultura ciała w starożytności, choć nie wszyscy należycie oceniali jej znaczenie, a jej środki nie dla wszystkich były dostępne.

Dziś coraz więcej rozumiemy jak wielkim skarbem jest zdrowie i jak ważnem jest jego zachowanie. To też coraz więcej powstaje dzieł, fachowych czasopism, artykułów w dziennikach i tygodnikach, a także instytucyj i klubów, których celem jest szerzenie znajomości znaczenia ćwiczeń cielesnych, powietrza, wody i słońca, a nawet odpowiedniego sposobu odżywiania się dla jaknajwiększego zahartowania ciała i utrzymania tej naszej maszyny w „dobrej formie", możliwie najdłużej. Wszystkie zdobycze nauki stoją na usługach ludzi aby dać im jaknajwięcej szczęścia i radości i jaknajbardziej oszczędzić cierpienia. Walczy się na wszelkie sposoby z zarazkami i bakterjami chorobotwórczemi, słabością, a nawet śmiercią.

Nie można jednak zapominać, że człowiek nietylko składa się z ciała, ale i ducha. Ciało — to mieszkanie i narzędzie ducha, dlatego też w pierwszym rzędzie dbać o nie należy że ono jest jednym z najważniejszych warunków zdrowego ducha. Mówię „jednym z najważniejszych" a nie „najważniejszym", bo znane są liczne przykłady wielkich duchów ludzkości, których ciało było niezwykle wątłe i mizerne, a mimo to poprzez wieki żyją oni i żyć będą, choć ciała ich dawno już w proch się rozsypały.

Jednakże nie powinna się rozwijać jedna strona kosztem drugiej. Rozwój powinien obejmować całego człowieka. Staranne ćwiczenia fizyczne, kąpiele powietrzno-słoneczne i rzeczne poprawiają usterki i niedomagania cielesne, ogólne osłabienie i brak odporności organizmu. A czy usterki naszego ducha takie jak np. słaba wola, brak wiary we własne siły i t. d. nie dałyby się poprawić?

Zdawałoby się, że usposobienie nasze, temperament, charakter są od nas zupełnie niezależne, bo są nam wrodzone. Ileż to razy słyszy się w formie usprawiedliwienia: „trudno, taki, czy taka już jestem i nic na to nie poradzę". Znamy nasze wady, bolejemy nieraz nawet nad niemi, wstydzimy się ich i czujemy wyrzuty, ale nie robimy zupełnie nic, żeby to zmienić. A tymczasem wszystko to da się naprawić, a nawet gruntownie przerobić drogą odpowiedniej „higjeny duchowej", t. j. wytrwałej pracy nad sobą.

Aby zahartować i wzmocnić ciało poddajemy się różnym zabiegom, używamy sportów latem i zimą, poświęcając wiele czasu dla zdobycia sprawności fizycznej. Wychowanie fizyczne i przysposobienie wojskowe zyskuje dlatego coraz większe rzesze zwolenników i zwolenniczek. Organizuje się zawody sportowe, dające sposobność do pokazania rezultatów tych wszystkich ćwiczeń i przygotowań. A tymczasem wszystkie te zawody i święta sportowe powinny również być wyzyskane także i do wykazania naszego wyrobienia duchowego, społecznego i organizacyjnego.

Zapewne, przyznać trzeba, że w podnieconej atmosferze zawodów, gdzie każdy, za wszelką cenę pragnie zwyciężyć, bardzo trudno jest być rycerskim wobec przeciwnika, ale też wtedy właśnie najlepiej się poznać daje owo duchowe wyrobienie zawodników.

Jak przez odpowiednie ćwiczenie zdobywamy sprawność **fizyczną** i utrzymujemy nasze ciało w dobrej formie, tak przez odpowiednią higjenę duchową osiągnąć możemy wyniki nie mniej ważne, a nawet bardziej wartościowe, na polu naszego duchowego wyrobienia. Najprostszym i najłatwiejszym środkiem do tego celu jest: **pokonanie w sobie egoizmu. To wyrabia w** nas t. zw. „zmysł społeczny". Czasem jest on niektórym ludziom wrodzony, lecz każdy może go nabyć, bo to zależne jest od nas samych. Ten zmysł społeczny pozwala nam zrozumieć, że jednostka nie na swój triumf pracuje, lecz całej gromady, rozwija poczucie solidarności i braterstwa, sprawia, że w słowach naszych i czynach mamy nietylko nasze własne dobro, ale także innych ludzi.

Terenem życia naszego nie jest wyłącznie tylko szkoła, czy biuro, czy też cztery ściany pracowni, albo nawet świetlicy, lecz cały świat a przedewszystkiem państwo i naród, do którego należymy. Dlatego też zdobycze naszego ducha zarówno jak laury olimpijskie stają się zwycięstwem narodu. Warto więc zdobywać jedne, jak i drugie.

Drugi ważny środek, nadzwyczaj ułatwiający pracę nad samym sobą — to **wiara we własne siły.** Od niej najbardziej zależy nasze szczęście i powodzenie. Ona pozwala wszystko zdobyć, wszystko osiągnąć, choćby nawet warunki zewnę-

trzne nie zawsze były najlepsze. Przez wiarę we własne siły dokonali epokowych odkryć wielcy mężowie, jak Franklin, Edison, Faraday i cały szereg innych. choć byli tylko samoukami, bo w młodości nie mogli nawet otrzymać należytego wykształcenia. Aby nie szukać u obcych przykładów co można zdobyć wiarą we własne siły wystarczy wspomnieć, że i w Polsce mamy uczonego, a zarazem wybitnego męża stanu, który jako chłopiec pracował w warsztacie ślusarskim. Wiara we własne siły daje pogodę ducha i równowagę, bez której niema pełnego zdrowia i dlatego trzeba robić wszystko, aby wyćwiczyć i zachować zarówno siły fizyczne, jak i moralne. Tylko ten osiąga powodzenie, kto w nie wierzy. Wiarę tę można w sobie wyrabiać i tak się w tem wydoskonalić, jak w sztuce, lub sporcie.

Dobrze zorganizowane życie fizyczne i duchowe to szczyt mądrości, a zarazem tajemnica szczęścia i powodzenia, które nie są tylko dane jakimś szczególnym wyjątkom. Każdy człowiek ma z natury rozmaite zdolności i dary, których wartość może dziesięciokrotnie nawet zwiększyć, byleby tylko chciał. A przecież chcieć — to móc. Więc chciejmy, ćwiczmy w sobie spokój, życzliwość dla ludzi, uprzejmość i wiarę w siebie i drugich, bo to zarówno jak ćwiczenia fizyczne i kultura ciała potrzebne nam jest do osiągnięcia zdrowia i dobrego samopoczucia. Potrzebne nam zdrowe ciało i zdrowy duch.

Dr. Franciszka Kalicińska.

Kosmetyka i Estetyka

Nie wiem, czy znajdzie się na świecie mężczyzna, nawet najdalej od spraw doczesnych myślą i duchem stojący, któremuby widok kobiety o zdrowym, świeżym wyglądzie, starannie utrzymanych włosach i rękach, w najskromniejszej, ale gustownej sukni, nie sprawił choćby podświadomej przyjemności. I wiem, że nie znajdzie się kobiety, którаby nie dążyła, w imię swego zresztą dobrze pojętego interesu, do spotęgowania i jaknajdłuższego utrzymania uroku swej postaci. Oczywiście cele tych dążeń będą rozmaite. Słynne faworyty monarchów różnych wieków pielęgnowały swą urodę, by jak najdłużej pozostać w łaskach kapryśnego i najczęściej zmiennego w uczuciach władcy. Faworyta Ludwika XIV p. Montespau utrzymywała cały sztab chemików, którzy dostarczali jej najrozmaitszych środków kosmetycznych. Piękności Cesarstwa wierzyły święcie w zbawienne skutki kąpieli w winie; Poppea, żona Nerona, brała stale kąpiele w mleku oślic. Małżonka Napoleona, cesarzowa Józefina, świeżo zerwane fijołki zalewała gorącem mlekiem, a po 24 godzinach używała płynu otrzymanego do nacierania całego ciała.

Dziś, choć monarchów jest coraz mniej, pęd do zachowania piękności i młodzieńczości do możliwie późnego wieku zatacza coraz to silniejsze kręgi. Bo jakże nie pamiętać wiecznie o swym zewnętrznym wyglądzie, gdy wobec rozluźnienia obyczajów i płynności pojęcia o nierozerwalności małżeństwa starzejąca się kobieta narażona jest w każdej chwili na utracenie męża, którego nagle „zrozumiała i pokochała" młoda, zdrowa i przystojna dziewczyna, gdy w biurach, fabrykach, sklepach posadę otrzymać mogą tylko „młode siły!"

Przeprowadzono niedawno w St. Zjednoczonych, wśród kobiet o przeciętnej skali zarobkowej (krawcowe, modystki, maszynistki i t. d.) ankietę na temat: „Na co wydaję zarobione pieniądze?" Wynik badań dał ciekawe dane. Wszystkie pracownice przyznały szczerze, że przeważającą część pensji poświęcają na kosmetyki, suknie i futra, zdobywane najczęściej kosztem racjonalnego odżywiania. I prawie każda podobne rozłożenie budżetu wyjaśniała — koniecznością. Wobec braku ochrony pracy i intensywnej eksploatacji sił pracowniczych, wszystko co składa się na zewnętrzny objaw młodzieńczości: świeży, zdrowy wygląd, modny i elegancki strój — jest dla Amerykanki jednym z najpoważniejszych sposobów na otrzymanie posady.

Przeciwko systemowi temu można wprawdzie wysunąć cały szereg poważnych zastrzeżeń, ale nie dziw też, że pierwsze miejsce co do wysokości wydawanych na kosmetyki sum zajmują St. Zjednoczone. Gdy w r. 1910 w samym Nowym Yorku było 300 instytutów piękności, dziś jest ich przeszło 3200, a szkół, które wydają dyplomy dające prawo pracy w instytutach — ponad 400. Powstał tam nawet niedawno „Instytut dla przedłużania życia ludzkiego", posiadający w swym składzie osobowym wybitnych lekarzy-hygienistów, całą swą wiedzą i doświadczenie wkładających w udoskonalanie lekarskiej kosmetyki. To samo zjawisko, choć w znacznie mniejszym stopniu, zaobserwować można i w innych krajach, na wysokim stopniu kultury stojących, a przedewszystkiem Anglji, Francji i Niemczech, ruch ten powoli przenika i do Polski, szerząc się, jak dotychczas, tylko w większych miastach.

Nie chciałabym jednak, byście mnie źle zrozumiały. Mówiąc o kosmetyce mam na myśli nie wyczernione brwi i rzęsy (niezawodny środek na przeróżne zapalenia oczu i powiek!), ani wykarminowane w piękne „serduszko" usta, ale należytą pielęgnację ciała, w której obok wody i słońca poważną rolę odgrywać będzie gimnastyka i racjonalne odżywianie — czynniki zmierzające przedewszystkiem do podtrzymania zdrowia. Bo stara maksyma: Piękność — to zdrowie, zdrowie — to piękność, nigdy chyba nie straci swego znaczenia.

Ludy starożytne rozumiały doskonale, że ideał piękna osiągnąć można przedewszystkiem przy pomocy hygjeny. Mydło znane było już w Galji i Germanji. Nawet w Pompei, zasypanej przez wybuch Wezuwjusza w 79 roku po Narodzeniu Chrystusa i niedawno odkopanej, znaleziono szczątki prymitywnych urządzeń do wytwarzania mydła. Ludy wschodnie troskę o piękność ciała doprowadziły nieomal do kultu. Namaszczanie Egipcjan, Greków i Rzymian, ich wspaniałe ludowe urządzenia kąpielowe zmierzały nietylko do utrzymania zdrowia, ale podtrzymania radości życia, były nieomal obrzędami religijnemi. Wyrzeczenie się kąpieli, zaniedbanie czystości oznaczało dobrowolne umartwienie, oznakę smutku i żałoby.

Wśród naszych strzelczyń, po-

wiedzmy sobie szczerze, z tą czystością ciała różnie bywa. Obserwowałam niejednokrotnie nasze dziewczęta i twierdzę to na przykładzie nie jednego przypadku. Bo chociaż często wymanicurowane paznokcie nie miały charakterystycznej czarnej obwódki, misterne loki opadały w pięknych falach na czyste szyje, to niedyskretne wycięcie sukni ukazywało brzeg koszuli o wybitnie szarym odcieniu. Czy w wypadku takim można wierzyć w czystość reszty ciała? Pogląd mój nie jest zresztą odosobniony. Opowiadała mi niedawno jedna z czołowych strzelczyń, zasłużona działaczka, podobnie smutny fakt: Przyjeżdża na jedną z poważniejszych imprez Związku strzelczyni w obuwiu wymagającem zamiany na praktyczniejsze i wygodniejsze. Znajduje się odpowiednie pantofle i tu — rozpacz! W czasie zamiany bucików objawia się przerażonym oczom olbrzymia dziura w pończosze i pięta niemyta conajmniej pół roku, bo już nie szara, ale czarna z brudu!

Dążeniem naszem powinno stać się rozjaśnienie tej ciemnej plamy, nieubłagana walka z brudem i niechlujstwem. Wielkie to pole pracy dla wszystkich naszych kobiecych szarż. Pogadanki z dziedziny hygjeny społecznej i osobistej powinny bezwzględnie znaleźć się na pierwszym planie programu pracy oddziałowej. Jeżeli miarą kultury narodu jest ilość zużytego mydła, to my w tej „mierze" odznaczyć się musimy pokaźną miareczką!

Halina Piórecka

Kilka uwag z dziedziny kosmetyki

Piękność ciała zależna jest od dwóch czynników: czystości i umiejętności pielęgnowania go.

Codzienne mycie się jest samo ważne dla zdrowia, jak jedzenie powietrze i światło. Woda usuwa ze skóry naszej nietylko kurz, brud i miljardy zarazków, ale i wydzieliny z całego organizmu, które wydostają się przez pory. Im więc skóra jest czyściejsza, tem prawidłowsza jest praca skóry, a przez to i cały organizm jest zdrowszy. Ładna skóra, to zdrowa skóra, a zdrową skórę może mieć tylko zdrowy człowiek. Ponieważ widzimy, że woda ma taki duży wpływ na nasze zdrowie i piękno nie żałujmy jej sobie. Latem więcej się pocimy i dlatego starajmy się zawsze wieczorem wykąpać w jakiejś rzece lub jeziorze, albo jeżeli to jest niemożliwe, to bodaj w domu w zwyczajnej balji. Ciało nasze wówczas nietylko będzie czyste ale i wolne od tak przykrego zapachu potu, po którym odrazu poznajemy brudasów. Zdarzyć się jednak może, że pomimo codziennego mycia z pod pach, albo nóg czuć jeszcze pot, jest to już przyczyną jakiejś wewnętrznej choroby, co do której należy się poradzić lekarza, a oprócz tego codziennie myć miejsce, wydzielające pot wodą ciepłą i mydłem formalinowem, a po wytarciu przetrzeć jeszcze watką zmaczaną w spirytusie salicylowym. Również przy takiem pilnowaniu czystości ciała będziemy mogły pozbyć się chropowatości skóry na rękach i udach, którą nazywamy „gęsią skórką". Przy uporczywych wypadkach, kiedy normalne mycie niepomaga, trzeba myć te miejsca mydłem salicylowem i wodą gorącą: po namydleniu lekko przetrzeć miejsca chropowate pomeksem i opłukać wodą gorącą. Na noc wetrzeć mieszaninę z gliceryny i soku z cytryny w stosunku pół na pół. Zimą wystarczy myć całe ciało przynajmniej raz na tydzień lepiej w jakimś zakładzie kąpielowym, a jeżeli niemożliwe to w domu.

Teraz przejdźmy do mycia twarzy. Trzeba tu się przedewszystkiem zastanowić, jaką mamy skórę na twarzy, to jest tłustą czy suchą. Poznać to bardzo łatwo, bo skóra tłusta prawie zawsze się błyszczy, a bardzo często pokryta jest pryszczami i wągrami; natomiast cera sucha skłonna jest do łuszczenia się i opierzchnięcia. Zależnie więc od tego, jak mamy cerę, postępujemy.

Przy cerze tłustej myjemy twarz dwa razy dziennie wodą dobrze ciepłą, a jeżeli bardzo tłusta to nawet gorącą i zawsze mydłem. Mydło powinno zawierać pewne składniki dezynfekcyjne. Do takich mydeł należą borne, bornotymolowe i boraksowe; przy pryszczach i wągrach należy używać salicylowe, salicylo - siarkowe lub tiopinolowe. Po umyciu twarzy wodą ciepłą zaraz opłukać ją wodą zimną. Po osuszeniu twarzy ręcznikiem należy ją jeszcze przetrzeć watką zwilżoną w jakimś płynie dezynfekcyjnym, dajmy na to 1 proc. spirytusie salicylowym lub resorcynowym albo też spirytusem kamforowym i dopiero wtedy zapudrować. Rezultat będzie taki: woda ciepła zrobi skórę elastyczną, podnieci powierzchowny obieg krwi i sprawność mięśni w skórze. Mydło rozpuści tłuszcz i oczyści otworki i przewody gruczołów skórnych. Woda zimna zwęzi pory, które rozszerzyły się pod wpływem wody gorącej, aby wypuścić tłuszcz. Płyny dezynfekcyjne uzupełnią działanie mydła i wody, wzmocnią mięśnie i ściągną pory. Odpowiedni puder wchłaniać będzie wilgoć i kwasy tłuszczowe.

O ile skóra tłusta potrzebuje osuszenia, o tyle znów sucha wymaga natłuszczenia. I dlatego woda do mycia powinna być o temperaturze pokojowej albo letnia. Mydło o zawartości lanoliny, to jest tłuszczu najwięcej zbliżonego do tłuszczu wydzielanego przez skórę ludzką (mydło lanolinowe). Zdarzają się wypadki, że i takiego mydła skóra chwilowo nie znosi, bo po umyciu łuszczy się, wówczas należy uciec się do specjalnych otrąbków nie wysuszających skóry. Ale wtedy przed myciem trzeba posmarować twarz świeżą nicejską oliwą, żółtkiem, słodką przegotowaną śmietanką lub kremem lanolinowym. Jeżeli skóra jest pergaminowo - sucha, tak jak skórka na zwiędniętem jabłku, to zaraz znów natłuścić temi samemi środkami. Puder dla cery suchej winien być natłuszczony i nie zawierać żadnych składników szkodliwych — pudry krajowe prawie wszystkie są dobre. Zwracam uwagę, że stosowanie przy cerze suchej gorącej wody i płynów o zawartości alkoholu, jak woda kolońska, gliceryna it.p. — robią ją jeszcze więcej suchą, wywołują łuszczenie się naskórka i zmarszczki.

Przestrzegając w ten sposób czystości skóry możemy ją mieć zawsze bezwonną, biało - różową, miękką i gładką, lekko przeświecającą, wolną od wszelkich plam i wyprysków — jednem słowem — skórę piękną.

Ale nietylko skóra może nas szpecić. Również brak zębów, nie-

miły zapach z ust, jak i sypiący się łupież z głowy i tłuste włosy nietylko, że nie czynią nas ponętnemi, ale mogą budzić wprost odrazę.

Ładne zęby są zazwyczaj zdrowe i należycie pielęgnowane. Chore zęby, nietylko, że są brzydkie, ale zarażają i sąsiednie, a przez psucie się wydzielają tak niemiły zapach, że nieraz o mdłości przyprawiają tych, którzy z nimi muszą obcować. A przyczyną tego jest najzwyczajniejsze niedbalstwo. Nie wolno się położyć spać dopokąd zęby nie będą umyte dobrze szczoteczką, której niewolno dawać nikomu innemu do użytku i kredą, a raz na tydzień w dodatku wypłukane wodą z solą (½ łyżeczki zwykłej soli na szklankę ciepłej wody). Inaczej kwasy, jakie się robią w ustach z pozostałych pomiędzy zębami resztek jedzenia, psują tak zwaną emalję zębów, a jak ta już jest nadpsuta, to w bardzo szybkiem tempie idzie gnicie zęba wewnątrz. Jednocześnie też zaczynają się psuć zęby sąsiednie i jeżeli odrazu nie przerwiemy procesu psucia się — możemy w bardzo niedługim czasie stracić wszystkie zęby. Brak zębów ma bardzo ważny wpływ na ogólny system zdrowia, a stan zdrowia naszego znów jak w zwierciadle odbija się na naszej twarzy, robiąc ją zmęczoną, pomarszczoną, a nawet zapadniętą, przez co nasz wygląd może zmienić się na gorsze, jak to mówią „wprost nie do poznania". Jeżeli po niewczasie zaradzimy brakowi zębów, przez sztuczne zęby, to w każdym razie nie zastąpią nam one już własnych, a co najważniejsze, że nabytych chorób organizmu albo nigdy już, albo nieprędko się pozbędziemy. W dodatku narazilişmy się samochcąc na bardzo poważne wydatki, a wszystkiego tego uniknęłoby się, gdyby zęby były czyste.

Łupież na głowie idzie prawie zawsze w parze z tłustą skórą twarzy i dlatego włosy przy łupieżu są tłuste. Łupież powstaje dlatego, że głowa nieodpowiednio jest myta. Jest to złuszczona wierzchnia warstwa skóry, zlepiona tłuszczem wydzielanym z gruczołów łojowych i brudem. Najważniejszą rzeczą jest niedopuścić do tworzenia się łupieżu, a osiągnąć to można przez umiejętne mycie głowy. Najlepiej jest do tego celu używać mydła dziegciowo - siarkowego, którego odpowiedni kawałek zależnie od długości i gęstości włosów należy pokrajać na drobniuteńkie kawałeczki i rozgotować w mniej więcej 1 — 1½ szklance wody. Tym dopiero płynem myjemy dobrze głowę i włosy dwa razy, każdorazowo opłukując wodą ciepłą. Po drugiem spłukaniu mydła trzeba je jeszcze płukać dość długo, lejąc dobrze ciepłą wodę z dzbanka na głowę i w tym czasie poruszając włosy na głowie, aby woda z każdego miejsca zmyła mydło. Po takiem umyciu należy jeszcze oblać głowę i włosy kwaterką tak samo ciepłej wody, do której przedtem dodaliśmy soku z 1 cytryny albo 1 łyżkę octu winnego. Jeżeli przy takiem dokładnem myciu głowy co tydzień łupież, jako zastarzały, nie ustąpi, to nie ma już innej rady jak udać się do lekarza, który da odpowiedni środek dezynfekcyjny do jednorazowego użytku. Ale po użyciu tego środka trzeba myć stale głowę, jak wyżej, gdyż w przeciwnym razie łupież znów wróci. Włosy powinny być dwa razy dziennie czesane i szczotkowane czystym grzebieniem i szczotką. Nie lękajmy się, że przy czesaniu włosy wyrywamy, gdyż na miejsce włosa wyrwanego napewno wyrosną nam nowe. Gorzej jest jeżeli włosy wypadają same, bo wtedy już nie wyrosną same.

Również szpecić nas mogą: czerwony nos, policzki i ręce. Przyczyną tego mogą być choroby wewnętrzne, jak anemja, gruźlica, wada serca albo też odmrożenie. W pierwszym wypadku należy zwrócić się do lekarza specjalisty, który da odpowiednie środki wewnętrzne, natomiast zewnętrznie leczyć należy tak samo, jak przy odmrożeniu w sposób następujący:

Na nos i policzki najlepiej jest kłaść na całą noc papkę zrobioną z kwasu bornego w kryształkach zaparzonego wrzącą wodą. Drugiego dnia na zmianę robić przez kilka minut przemienne okłady z wody gorącej i zimnej, a na noc posmarować maścią cynkową. Jeżeli chodzi o ręce i nogi to stosować przemienne kąpiele w wodzie gorącej i zimnej, przyczem do wody gorącej dodaje się ałunu lub taniny w stosunku 1 łyżki na litr wody. Zanurza się odmrożoną kończynę w gorącą wodę na 10 minut, poczem odrazu przekłada do zimnej na ½ do 1 minuty — znów do gorącej na 10 minut i t .d. trzy razy. Po takiej kąpieli należy posmarować miejsce odmrożone sokiem z cebuli, którą przygotowujemy w sposób następujący: w dolnej części cebuli wykrajemy krążek, do powstałego dołeczka wsypać 1 łyżeczkę miałkiego cukru; przykryć krążkiem i postawić w niezbyt gorącym piecyku lub na kuchni na blaszanej podstawce. Po 15 — 20 minutach, gdy już dostateczna ilość soku wycieknie, jeszcze ciepły sok dobrze wcierać w odmrożone miejsca, w kierunku od czubków palców w górę ku sercu. Po wtarciu jeżeli to ręce to włożyć ciepłe rękawiczki, a nogi owinąć ciepłą flanelką.

Czerwoność i opierzchnięcie rąk powstałe wskutek niedokładnego wycierania skóry do sucha, usunąć można wcierając na noc mieszaninę przygotowaną, jak niżej: do 1 łyżki stołowej gliceryny dodać 1 łyżeczkę wody kolońskiej i łyżeczkę soku z cytryny.

Helena Brzezińska



Choinka dla biednych dzieci w Brześciu n/B.